

metro



úterý 30. dubna 2019 • č. 83 • www.metro.cz



DEJTE SI
PUSU!

JE TU 1. MÁJ,
LÁSKY ČAS.
UVNITŘ JE SPOUSTA
ROMANTIKY



9 771211 781002 1 9083

Jsem už na obtíž?

Stárnutí a stáří samo o sobě není problém, ale často bývají problematické okolnosti života. V mnoha situacích je starý člověk vydaný napospas svému okolí. Při mezigeneračním soužití mohou být pro seniora některé momenty velice stresující.

ŽIVOT 90 pečuje o seniory a má pro ně širokou nabídku služeb. Jednou z nich je Senior telefon, bezplatná NONSTOP linka důvěry, na kterou se mohou seniori nebo pečující kdykoliv obrátit.

Co se děje, když senior zavolá na 800 157 157? Zeptali jsme se Františka Horáka, vedoucího Senior telefonu.



František Horák, vedoucí Senior telefonu

Po představení se snažíme zjistit, co vede klienta, že na linku volá. Je to velmi různorodé, protože se klienti dovolávají v různém rozpoložení. Někdy jsou

rozrušení, je potřeba je nejdříve zklidnit. Jindy se věcně dotazují ohledně své obtíže nebo hledají někoho, kdo jim bude chvíli naslouchat. Právě v tom je práce na lince tak trochu dobrodružná, protože předem nevíte, kdo zavolá.

Z jakých důvodů se lidé na Senior telefon obracují? Nejčastějším důvodem, se kterým se na linku setkáváme, je osamělost samotných seniorů. Mezi další důvody patří strach a úzkost, problémy v mezilidských vztazích, ztráta životního partnera a ojedinelá není problematika domácího násilí nebo týrání. Dále se na nás obracují ohledně získání informací o sociálních službách a příspěvcích. Pečující s námi zase řeší, jak se o své rodiče dobře posta-

rat, popřípadě kde získat potřebnou pomoc.

Jaké potíže řešíte v případě mezigeneračního soužití?

Například nedávno se k nám dovolal starší muž, byl velice rozrušený a plakal. Z důvodů anonymity mu budeme říkat pan Mirek. Opatrně jsem se ho ptal, co se stalo, co ho trápí? Sdělal mi, že mu manželka před několika lety zemřela, ale nežije sám. Bydlí se synem, snachou a vnukem. Neustále opakoval, že už nemůže dál, že žije v neustálém napětí, nemůže vůbec spát, všichni ho přehlíží.

Měl dojem, že už je na obtíž?

Přesně tak. V minulosti se staral o vnuka, který je už velký, je mu 24 let, čekají ho závěrečné zkoušky, ale na dědu už nemá čas. Syn se snachou mají časo-

vě náročnou práci, a když přijdou domů, chtějí mít svůj klid. Velká změna se v rodině odehrála zhruba před dvěma lety. Pan Mirek si umístil do společné chodby malou komodu bez souhlasu zbytku rodiny. Od té doby spolu asi rok nemluvili. A vyhýbali se vzájemnému kontaktu.

Vztahy v rodině se postupně zlepšily?

Bohužel nezlepšily. Pan Mirek se bojí cokoliv řešit, obává se konfrontace, nemá odvalu mluvit o svých potřebách a pocitech. Vyhýbá se jim, ve společné kuchyni si vaří, jen když tam nikdo není. Ani léky na spaní a na celkové uklidnění jeho stav moc nezlepšily.

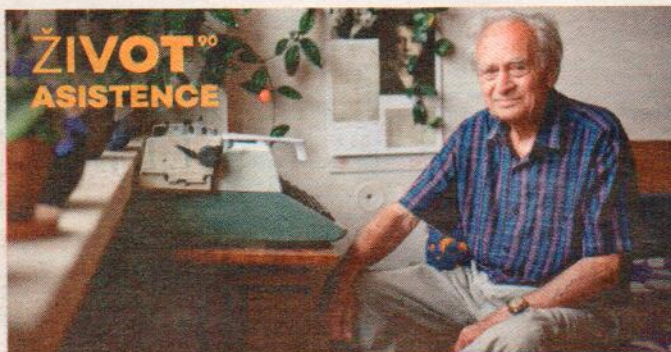
Jaké řešení jste společně našli?

Prvním řešením je už to, když se člověk nebojí

o svém trápení mluvit. V tomto konkrétním případě jsme přišli na to, že pan Mirek musí sám hledat něco, co ho bude těšit, že by bylo dobré se setkávat s lidmi ve svém věku, protože přijde na jiné myšlenky. Nabídlí jsme mu možnost různých aktivit přímo v domě ŽIVOTA 90. Nebo může využít osobní podporu v psychologické poradně a ke zvážení má také možnost rodinné poradny.

Mohou se na vás klienti obracet opakovaně?

Všechny volající ubezpečíme, že mohou kdykoliv zavolat znovu, a to ve dne i v noci. Jsme připraveni je opět vyslechnout, poskytnout jim všechny potřebné informace, provést je obtížnou situací a motivovat je, aby začali svoji situaci řešit.



SENIOR TELEFON

BEZPLATNĚ
NEPŘETRŽITĚ

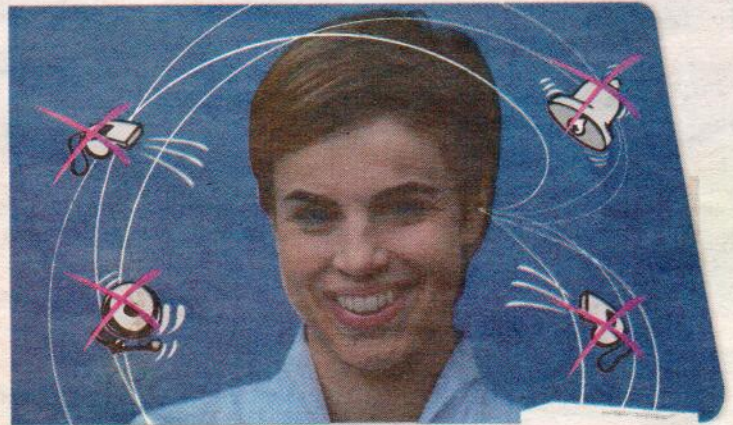
800 157 157

Linka pomoci pro seniory,
jejich blízké a pečující

- Trápí vás osamělost, pocity úzkosti?
- Prožili jste nějakou ztrátu v životě?
- Máte potíže s péčí o vaše rodiče, prarodiče?
- Potřebujete poradit ohledně sociálních příspěvků?

Registrována jako sociální služba Telefonické krizové pomoci podle Zákona č. 109/2006 Sb. § 55

Zvonění, hučení, pískání v uších?



Tebokan®
Lék na ušní šelesty

1x denně



Tebokan® 120 mg potahované tablety je lék k vnitřnímu užití. Před zahájením léčby je vždy třeba vyšetření Vašich příznaků lékařem. Účinná látka: extrakt z jinanu dvoulaločného (ginkgo biloba) EGb 761®. Před použitím si pečlivě přečtěte příbalový leták. Lék můžete zakoupit v lékárně i bez receptu.

150 let
Dr. Wilhelm Schwabe
From nature. For health.

Schwabe Czech Republic s.r.o.
Čestmírova 1, 160 00 Praha 4,
tel.: +420 243 740 447, e-mail: info@schwabe.cz, www.tebokan.cz

EGB 761®